



**CERTIFICACIÓN
EN ENTRENAMIENTO
INTERVALADO DE
ALTA INTENSIDAD - HIIT**

CEFI

FORMACIÓN DEPORTIVA
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

fit
Class



CERTIFÍCATE EN

HIIT

DESCRIPCIÓN

La Certificación en Entrenamiento Intervalado de Alta Intensidad (HIIT), busca bajo su modalidad flexible y a distancia, que el alumno pueda adquirir conocimientos de acuerdo a su propia disponibilidad de tiempo, sin interferir con sus deberes laborales o personales, permitiendo conciliar trabajo y estudio. Junto a lo anterior, otorgar una enseñanza por medio de un docente que cuenta con amplia experiencia tanto en el mundo académico como en ámbito deportivo

¿CÓMO CERTIFICARSE?

Para certificarse en HIIT, es necesario cursar todos los contenidos desarrollados en el programa, así como también aprobar el examen final de certificación. Todo esto bajo la modalidad 100% Online.



CERTIFÍCATE PARA SIEMPRE, SIN TENER QUE RENOVAR...



CONTENIDOS

Contexto Histórico

Definición y Terminología Asociada

Bases Fisiológicas

Efectos en la función física

Modalidades

Implementación

Valoraciones

Programación

Examen de certificación

+ DETALLES DE LA CERTIFICACIÓN

OBJETIVO

Promover conocimientos teóricos y prácticos (con sustento científico y actualizado) respecto al ámbito del HIIT, que puedan optimizar la performance del practicante de actividad física o deportista.

MODALIDAD

100% online, sin clases presenciales ni horario definido para acceder a los contenidos presentes en la plataforma virtual. Acceso a video-clases, material complementario para descargar, realización de examen de certificación.

CUPOS

La certificación cuenta con un cupo máximo de 25 alumnos(as).

DURACIÓN

Tiene una duración de 1 mes (40 horas pedagógicas).

CERTIFICACIÓN

Al finalizar, los alumnos obtendrán el Diploma de la Certificación en Entrenamiento Intervalado de Alta Intensidad - HIIT de FitClass & CEFI Chile, sin especificar la modalidad online. El diploma será enviado de forma digital al email del estudiante.



DOCENTE

FELIPE HERMOSILLA

Profesor de Educación Física, Magister en Entrenamiento Deportivo, Diplomado en Fisiología del Ejercicio, Universidad Mayor. Doctorado en Investigación Aplicada a las Ciencias Sanitarias, Universidad de las Palmas Gran Canaria (c). Vasta experiencia como Preparador Físico a nivel profesional y formativo.

